

Sandra Eriksson:

”Jag är inte ett dugg obekvämt med att prata om min mens, men rädslan för att göra andra obekväma finns ju där”

DET VAR FÖRST sommaren 2016 som jag på allvar började tänka på hur mensens påverkar mig som idrottare. Det var en viktig säsong med både

EM och OS. Den sista EM-uppladdningen hade jag PMS, och mensens började precis då jag skulle tävla. På OS var det exakt samma sak. Och som bonus även på Finnkampen i slutet av sommaren. Ingen av tävlingarna gick bra.

JAG HAR ALLTID HAFT oregelbunden mens och de läkare och gynekologer jag träffat genom åren har alltid sagt att jag tränar för hårt, att jag äter för lite och att min vikt är för låg. Nu då jag är äldre och har tränat i flera år har min kropp förändrats på flera sätt. Jag väger också mera. Men min mens kommer fortfarande inte regelbundet, i stället har den kommit med ännu större mellanrum. Utebliven mens är såklart inte bra och jag har träffat läkare och gynekologer. Till slut fick jag diagnosen PCOS, och jag kan inte förstå varför jag inte har fått den innan då jag har haft alla symptom som krävs för att få den diagnosen. Ett av symptomen för PCOS är oregelbunden mens. Ett annat är att testosteron-

värdet är högre än normalt. Det är givetvis en fördel bland idrottare, och därför finns det också många idrottare som har PCOS. Att få diagnosen gjorde att jag äntligen fattade att det inte berodde på att jag åt för lite och tränade för mycket. Det finns andra anledningar, också hos uthållighetsidrottare.

JAG HAR PRATAT VÄLDIGT ÖPPET om mens de senaste åren. Men ärligt talat inte så öppet som jag skulle vilja. Jag är inte ett dugg obekvämt med att prata om min mens, men rädslan för att göra andra obekväma finns ju där. Den borde inte göra det, men den gör det.

JAG PRATAR OM MENS med min tränare (eftersom det påverkar min träning), med min naprapat (eftersom det påverkar min kropp), med min idrottspsykolog (eftersom det påverkar mitt psyke), med min kostrådgivare (eftersom det påverkar min energibalans). Många av dem är män, och ingen har tyckt att det varit konstigt. Jag önskar att jag hade vågat vara så öppen redan då jag var ung.

JAG HAR ALDRIG PRATAT om mens med manliga journalister. Jag har aldrig vågat det. Dels för att jag inte vet hur de ska reagera, dels är jag rädd att de ska misstol-

ka mig och dels för att jag vet hur kommentarsfälten i media ser ut. Jag önskar att jag, då jag stod bland journalisterna efter målgången på OS, hade kunnat säga ”Min kropp funkade inte alls idag, min mens började precis innan uppvärmningen och jag tror att det påverkade mig mycket”. Men jag fasade för mycket för rubriken ”Eriksson misslyckades – skyllde på mens” följt av kommentarer från män som tycker att det är en dålig bortförklaring.

DE FÅ GÅNGER JAG har sett idrottare säga att deras prestationer påverkats av mensens brukar det alltid dyka upp kommentarer om att nuförtiden kan man ju faktiskt skjuta på mensens så att den inte kommer vid viktiga tävlingar. Och visst kan man det, men det innebär också att du ska ta piller med hormoner som kan påverka din kropp negativt på andra sätt. Givetvis funkar det bra för vissa, men inte för alla, och som idrottare vågar man inte alltid ta risken.

MÅNGA KÄNNER HELLER INTE till hur PMS eller PMDS kan påverka. För min del är PMS värre än mens och kan vara i 2–3 veckor. Vissa dagar är jag så trött att jag känner mig sjuk och måste avstå träning. Jag får ont i kroppen. Brösten gör ont, speciellt på träning. Humöret blir kaos. Jag är

konstant hungrig och har svårt att hitta rätt energibalans för att kunna genomföra träningen på ett bra sätt. Det tog mig många år att inse att det är PMS som får mig att må så. Jag önskar att jag hade fått lära mig det tidigare i stället för att oroa mig över vad som var fel med min kropp.

ÖVERLAG TYCKER JAG att kunskapen kring mens är alldeles för låg. Även hos mig själv. Det mesta jag vet har jag lärt mig genom att googla och fråga. Men inte ens gynekologerna brukar ge mig några tydliga svar. Och som idrottare är det ännu svårare. Och om jag som kvinna inte känner att jag har koll på min egen kropp, då kan jag heller inte riktigt förvänta mig att männen ska hänga med.

DET ÄR MYCKET JAG ÖNSKAR att jag hade fått lära mig i skolan eller på föreläsningar inom idrotten. Hur kan kroppen agera i olika stadier av menscykeln? Vad kan vara orsaken till oregelbunden mens? Varför är mens viktigt för kroppen? Vilka typer av mensskydd finns det? Hur kan jag anpassa min träning efter min mens och hur kan hormonella preventivmedel påverka min kropp både positivt och negativt? Tills vidare fortsätter jag prata om mens, med en förhoppning om att det till slut inte ska vara konstigt för någon längre.

Tänk om

Tänk om